陪伴六年，幸福一生

布奇情商故事系列

越变越大的魔力扇

——自我控制

自我控制能力对于孩子学习、生活、社会交往和人格品质等各方面的培养与塑造都极为重要。幼儿期正是自控能力发展的时期在 5-6 岁这一阶段，孩子的自控能力有了明显的发展。尽管好奇多动的他们仍会控制不住一时的愿望而做错事，但他们自觉主动地判断对错的意识与能力，而不再只是盲目地依赖于外在的规范或家长的提示去修正自己的行为。他们开始对周围物产生更多的自觉性认识与关注，并会根据他人的态度与表现去反省和调整自己的行为。

在这个故事里，阿迪出于好奇，向风娃娃借来神奇的魔力扇。由于控制不住想在小伙伴们面前炫耀的愿望，他越扇越用越变越大，甚至造成了破坏。但是，阿迪很快便意识到自己的错误并决心改正。最后，他又重新拿起了魔力扇……这一，吹来的不再是可怕的大风，而是在微风中翩翩起舞的蒲公英……

孩子的反省与自控能力大多建立在自尊心和责任感的基础上。有的时候，一旦没能很好地控制自己的行为而造成错误，一些敏感的孩子还有可能产生自卑、焦虑甚至自责的消极情绪。此时，作为家长，我们应该适时地表达出宽慰与谅解，对孩子给予更多的鼓励和支持，引导他们重塑信心、做好事情。对孩子多一点理解与宽容，少一些责备与批评，会让他们的成长多一点阳光般的明朗灿烂，少一些乌云似的低沉阴霾。

风娃娃有一把神奇的魔力扇，
只要轻轻一扇，就能让大风车骨碌碌地转，
只要轻轻一扇，就能让小帆船呼呼呼地冲向前。
这可把阿迪羡慕坏了，
他想：要是我也有一把魔力扇，那该多好啊。

“把风娃娃的魔力扇借来，就行了呀！”
想到这儿，阿迪飞快地跑到了风娃娃家。
可是，风娃娃听了直摇头：
“不行不行，魔力扇的魔力太大，
可不能随便玩它。”
阿迪慌忙说道：“别担心，
我会特别小心地，轻轻地扇动它。”

风娃娃想了想，犹犹豫豫地从口袋里掏出魔力扇：
“那你要记住了，可不能用力扇，不然魔力扇会变得越来越大，
风也会越来越大，这会给大家带来麻烦的。”
“嗯，记住了，记住了。”
阿迪拿着魔力扇，高高兴兴地去找他的小伙伴了。
远远地，阿迪就看见三只蜗牛在散步。
他大声地打着招呼：
“嘿，你们知道吗？
我的本领可大了，我能把爬山虎的叶子都扇下来。”

阿迪小心翼翼地扇了一下，
爬山虎的叶子果然纷纷往下落。
“要是把爬山虎扇得左摇右晃，它们一定会佩服我。”
刚想到这儿，阿迪就忍不住握紧扇子，用力一扇。
一阵大风吹来，爬山虎的叶子像波浪一样翻滚起来。
“别扇了，别扇了，我们都快掉下来了！”
小蜗牛们慌忙喊道。

阿迪得意洋洋地停了下来。
这时候，奇怪的事情发生了，魔力扇变大了！

“变大了也没关系，现在我的本领就更大了。”
阿迪一点儿也不担心。他扛起魔力扇，乐呵呵地向小兔子家跑去。

“嘿，你们知道吗？我的本领可大了，
我能把篮子里的青草都扇起来。”
看到小兔子们在割青草，
阿迪高高地举起魔力扇，更用力地向它们扇去……

“呼呼呼”，地上刮起一阵更大的风，
把青草都刮到了半空中。
“别扇了，别扇了，我们都快被刮到天上去了！”
一只小兔子抓住篮子，生气地喊道。

可是，看着魔力扇越变越大，扇出的风也越变越大，
阿迪觉得太好玩了，他才不想停下来呢！
看见大象在果园里摘苹果，
阿迪决定让大象也看看他的厉害。

“呜呜呜呜”，天空中刮起了可怕的、从来没看见过的大风！
树上的红苹果噼里啪啦地往下落。
“别扇了，别扇了，我都快被刮到树上去了！”
大象摇摇晃晃，紧紧地用鼻子勾住苹果树。
就在这时候，糟糕的事情发生了，阿迪不见了！

“风娃娃，快救救我吧！”
原来，阿迪被大风刮到了树梢上！
风娃娃急匆匆地赶来，
打开他的风口袋，把可怕的大风全装了进去。

阿迪得救了！

阿迪捡起巨大的魔力扇，羞愧极了：
“风娃娃，我，我不该忘了自己说的话，
让魔力扇越变越大。它还能变回原来的样子吗？”
“要是你轻轻地扇动魔力扇，帮助大家，
它就能变回原来的样子。” 风娃娃安慰着他。
“可是，贪玩的阿迪能做到吗？”小伙伴们真担心！

咦，小伙伴们没有听到“呜呜呜”的风声，
抬头一看，阿迪正轻轻地扇着魔力扇呢。
白绒绒的蒲公英种子轻轻地飘了起来，
它们正想乘着微风，飞到很远的地方去呢。
“阿迪真的做到了！”大象惊讶得睁大了眼睛。
“嗯，他终于明白该控制自己了。”兔子们高兴地晃起了耳朵。

[illegible]“[illegible]”[illegible]
[illegible]
“[illegible]”[illegible]
“[illegible]”[illegible]

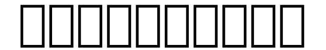
阿迪当然知道该控制自己了。
瞧，越变越大的魔力扇，又变回来了！

宝宝如何学会情绪调控

一个成熟的个体，既要能恰当地、明确地表达情绪，也要学会妥善地、有效地控制情绪。这对于自身的心理健康和社会交往的成败至关重要。

宝宝还是婴儿的时候，情绪调控能力是很有限的。当他们不高兴时，需要爸爸妈妈及时照应。有经验的父母都知道，轻轻地拍拍他们，抱着他们有节奏地摇晃和他们说话，或者用温水给婴儿泡脚都能有效地帮助宝宝调节情绪，使他们快速平静下来。到宝宝两岁多的时候，他们已经学会采取一定方式控制情绪，比如碰到不愉快的事就闭上眼睛、捂上耳朵，或自言自语，找东西吃转移注意等。

宝宝学会情绪调控的过程，实质上是一个不断观察学习，并在他人对自己的反应中获得强化的过程。所以，爸爸妈妈首先要给宝宝树立良好的控制情绪的典范，不要在宝宝面前动不动就暴跳如雷、气急败坏。情绪不好时需要疏导，但在家里大嚷大叫并不是最好的方式。爸爸妈妈可以选择与朋友谈心、做体育运动或唱歌的方式排解心中的不快，这些健康的调控情绪方式也会为宝宝学习情绪调控提供示范。

另外，在培养宝宝情绪调控能力方面，爸爸妈妈还应注意两点问题。第一，当宝宝表现出情绪不好时，应多与宝宝交流。在问明宝宝情绪不好的原因之后，首先要对宝宝的不快表示理解，能够得到最亲近人的理解宝宝的情绪便能迅速稳定下来。等宝宝情绪缓和下来后，爸爸妈妈再帮宝宝分析一下出现问题的原因，这个时候宝宝往往能够听得进去他人对他过错的指正。第二，宝宝的情绪调控能力和调控方式与气质有重要关系。由于气质不同的缘故，有些宝宝主导情绪就比较积极，容易与他人配合，而有些宝宝主导情绪则不够稳定，很难与他人合作。所以，爸爸妈妈要在体谅宝宝、尊重宝宝的基础上，对其不良情绪表现及时教导，宽容处理，切不可急躁和体罚。一般来讲，宝宝要到 10岁左右才能养成一套恰当的调节情绪的方式，所以在此之前，爸爸妈妈要在处理好自己情绪的同时，适时教给宝宝一些控制情绪的技巧。比如自己静静地坐一会、和自己的玩具说说心里话、找一本喜欢的图画书看一会等等。

最后，值得补充一点的是，宝宝的情绪状况常常受到家庭氛围的影响，如果爸爸妈妈总是对宝宝要求很严格，家中的气氛比较紧张，宝宝的情绪就容易被压抑，时间长了可能就会对性格产生负面影响。所以，爸爸妈妈要尽量建立一种民主的家庭氛围，使宝宝遇到问题愿意和爸爸妈妈进行沟通，不良情绪及时得到疏导。